

## АННОТАЦИЯ

### Дисциплины «Физическая культура и спорт» ОФО по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика Б.1Б.36

#### (Информационная работа в государственных и коммерческих структурах)

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы (72 часа, из них – 20,2 часа контактных часов: лекционных - 16 ч., 2ч. – практических, 2,2 – иная контактная работа, 51,8 ч. – самостоятельная работа). Форма аттестации – зачет.

#### Цель дисциплины

Формирование физической культуры студента как системного, интегративного качества личности, способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья, психофизической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Задачи дисциплины

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и спорта для сохранения здоровья;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков для сохранения здоровья, психофизической готовности к социальной и профессиональной деятельности;
- формирование умения научного, творческого и методически правильного использования средств физической культуры и спорта в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

#### Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

#### Требования к уровню освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных компетенций: ОК-9 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| №<br>п.п | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части)                                                                                                   | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                              |
|----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                    |                                                                                                                                         | знать                                                                      | уметь                                                                                                                                                                                     | владеть                                                                                                                      |
| 1.       | ОК -9              | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | научно – практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | рационально использовать знания в области физической культуры для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | знаниями и умениями в области физической культуры и спорта для успешной социально-культурной, профессиональной деятельности. |

## Основные разделы дисциплины

### Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № разд. | Наименование разделов (темы)                                                                             | Количество часов |                   |    |    |                      |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------------|
|         |                                                                                                          | Всего            | Аудиторная работа |    |    | Внеаудиторная работа |
|         |                                                                                                          |                  | Л                 | ПЗ | ЛР | СРС                  |
| 1       | 2                                                                                                        | 3                | 4                 | 5  | 6  | 7                    |
| 1.      | Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности. | 3                | 2                 | -  | -  | 1                    |
| 2.      | Социальные и биологические основы физической культуры.                                                   | 3                | 2                 | -  | -  | 1                    |
| 3.      | Основы здорового образа и стиля жизни студента.                                                          | 4                | 2                 | -  | -  | 2                    |
| 4.      | Общая физическая и спортивная подготовка студентов.                                                      | 6                | 2                 | -  | -  | 4                    |
| 5.      | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                    | 6                | 6                 | -  | -  | -                    |
| 6.      | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.                                              | 2                | 2                 | -  | -  | -                    |
| 7.      | Реферат                                                                                                  | 10               |                   |    |    | 2                    |
| 8.      | ИКР                                                                                                      | 2                |                   |    |    |                      |
|         | <i>Итого по дисциплине:</i>                                                                              | <b>36</b>        | <b>16</b>         | -  | -  |                      |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

### Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № разд. | Наименование разделов (темы)                                                                                 | Количество часов |                   |    |    |                      |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------------|
|         |                                                                                                              | Всего            | Аудиторная работа |    |    | Внеаудиторная работа |
|         |                                                                                                              |                  | Л                 | ПЗ | ЛР | СРС                  |
| 1.      | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                        | 22               | -                 | -  | -  | 22                   |
| 2.      | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.                                                  | 8                | -                 | -  | -  | 8                    |
| 3.      | Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. | 2                | -                 | 2  | -  | -                    |
| 5.      | Подготовка к текущему контролю                                                                               | 3,8              | -                 | -  | -  | 3,8                  |
|         |                                                                                                              | <b>35,8</b>      | -                 | 2  | -  | <b>33,8</b>          |
|         | Промежуточная аттестация (ИКР)                                                                               | 0,2              | -                 | -  | -  | -                    |
|         | <i>Итого по дисциплине:</i>                                                                                  | <b>36</b>        | -                 | -  | -  | -                    |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

**Курсовые работы:** *не предусмотрены*

**Форма проведения аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»:**  
*зачет.*

### **Основная литература**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Т. П. Бегидова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2017. 188 с. (Серия: Университеты России). ISBN 978-5-534-04932-9. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293#page/1>.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.: ил. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.
3. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с.: ил. – ISBN 978-5-691-02197-8; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.  
[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=429625](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=429625).
4. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с. – (Серия: Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-00329-1. – Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22).
5. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие; М.: Спорт, 2016; 281с.  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=461372#](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=461372#)

\*Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ВОЗ имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

**Составители:** Доцент Алферова И.А., ст. преподаватель Харьковская Е.В.